

praxis + recht

2_2010

www.dak-firmenservice.de

DAK MAGAZIN
für Firmen und
Selbstständige

Gesundheit im Betrieb

Sportlich zum Erfolg

Fachwissen für Firmenkunden

Bei Anruf kompetente Beratung

SCHLAFSTÖRUNGEN

Wenn der Job die Kräfte raubt

DAK

Unternehmen Leben



Unternehmen Leben

Optimal behandelt. Schneller fit.

Die DAK, Deutschlands innovativer Krankenversicherer, bietet ausgezeichnete Leistungen, die Sie schneller fit machen: Zum Beispiel garantiert unser Spezialisten-Netzwerk aufeinander abgestimmte Qualitätsangebote. So wird die Behandlungsdauer nach Operationen verkürzt. Denn wir wollen, dass Sie Ihr Leben lieben. Jederzeit.

www.dak.de

Jetzt zur
DAK-Qualität
wechseln!



ICH
LIEBE
MEIN
LEBEN

Zusatzbeiträge werden die Regel



Prof. Dr. h. c. Herbert Rebscher
Vorsitzender des Vorstandes der DAK

Die gesetzlichen Krankenkassen bekommen die Wirtschaftskrise zu spüren. Die Ausgaben für Ärzte, Krankenhäuser und Arzneimittel steigen, und im Gesundheitsfonds klafft ein Milliardenloch. Die DAK sah sich daher gezwungen, ab dem 1. Februar 2010 einen Zusatzbeitrag von acht Euro monatlich von ihren Mitgliedern zu verlangen, um die hohe Qualität der Leistungen auch weiterhin an unsere Kunden weitergeben zu können.

Die Entwicklung war jedoch abzusehen: Die Finanzausstattung des Gesundheitsfonds war von Anfang an nicht kostendeckend. Die Krankenkassen haben diese Unterdeckung durch ihre Rücklagen eine Zeitlang kompensieren können. Darüber hinaus gab es 2009 die Erhöhung der Arzthonorare und der Krankenhausvergütung. Hinzu kommen steigende Leistungsausgaben der Krankenkassen in den Jahren 2009 und 2010, beispielsweise im Bereich der Arzneimittelverordnung.

Nun wurde eine Regierungskommission eingesetzt, die Vorschläge für eine Finanzierungsreform der gesetzlichen Krankenversicherung erarbeiten soll. Ergebnisse werden bis zum Spätsommer erwartet, damit die geplanten Änderungen so schnell wie möglich umgesetzt werden können.

Es bleibt also nach wie vor unklar, in welche Richtung sich das deutsche Gesundheitswesen entwickelt. Doch eines ist sicher: Die DAK wird Ihnen auch weiterhin umfangreiche Leistungen auf hohem Niveau sichern und Entscheidungen der Politik selbstbewusst entgegensehen.

ZU DIESER AUSGABE

Gewiss ist Ihnen aufgefallen: Dieses Magazin hat eine neue Heftstruktur bekommen. Auf nunmehr 32 statt 40 Seiten orientieren wir uns stärker an Beispielen aus dem Praxisgeschehen. Zahlreiche Zusatzinformationen finden Sie in unserer Online-Ausgabe auf www.dak-firmenservice.de



Schlafstörungen: Wenn der Job die Kräfte raubt

Inhalt

News

- 6** Fusion von DAK und HMK • DAK-Zusatzbeitrag und Behinderte • Feinstaubgefahr aus Laserdruckern • Rabattverträge mit Pharmafirmen

Top-Thema: Schlafstörungen

- 8** Das hektische Berufsleben kostet viel Energie: Schlafstörungen sind bei Berufstätigen weit verbreitet
11 Wenn der Kopf nicht zur Ruhe kommt
13 Guter Schlaf trotz Stress
14 Richtig entspannt schlafen
15 Prüfen Sie Ihr Schlafdefizit

Bei Anruf Kompetenz

- 16** Fachzentren der DAK stehen Firmenkunden mit Rat und Tat zur Seite

Hell allein genügt nicht

- 18** Tipps für den ergonomisch richtigen Umgang mit Licht im Büro – damit die Gesundheit nicht leidet

Vom Steuerbonus profitieren

- 20** Beiträge zur Kranken- und Pflegepflichtversicherung sind seit Jahresbeginn steuerlich voll absetzbar. Auch die Höchstbeträge für Sonderausgaben wurden angepasst

Jede Sekunde zählt

- 22** Für Erste Hilfe im Betrieb sind entsprechend geschulte Mitarbeiter zuständig – aber ihre Kenntnisse müssen aktuell sein

Immer am Ball bleiben

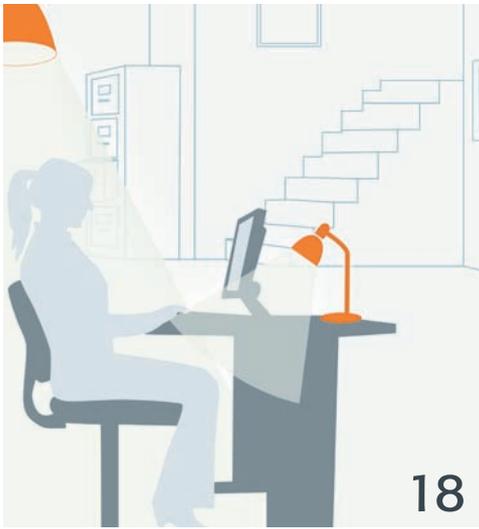
- 24** Gesundheitsprogramm im Betrieb, das vorbildlich ist: ein Besuch beim Zellulosehersteller Glatfelter in Pritzwalk

Alle Beschäftigten sind gleich

- 28** Das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz soll Diskriminierung am Arbeitsplatz verhindern. Beispiele und Urteile

Wirtschaft, Wandel, ich

- 30** Gesellschaftsentwicklung, Selbstbehauptung und Entspannung: ein Blick auf neu erschienene Bücher und CDs



18

Ergonomie: Richtiges Licht ist wichtig



24

Vorsorge: Fitness in der Firma



28

Diskriminierung: Probleme mit der Gleichbehandlung am Arbeitsplatz



16

Firmenservice: DAK-Fachzentren setzen auf hoch motivierte Teams

Impressum

DAK Magazin praxis+recht 02/2010
für Firmen und Selbstständige

Herausgeber

DAK Zentrale
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
www.dak.de

Verantwortlich

Thomas Ollrogge (V.i.S.d.P.), Leiter
Kundenmanagement
Martin Kriegel, Leiter Marketing und
Kundenservice

Redaktion

Sabine Langner
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg
Telefon 040-23 96 14 66,
Fax 040-23 96 34 66
E-Mail: sabine.langner@dak.de

Chef vom Dienst

Gerd Brammer
E-Mail: gerd.brammer@dak.de

Autoren

Dr. Eckhard Bloch, Joachim Bokeloh,
Rainer Busch, Kay Dohnke, Martin Grün-
wald, Christian Ollick, Sigrid Rahlfes

Produktion und Gestaltung

G + J Corporate Editors GmbH, Hamburg
Kay Dohnke (verantwortlicher Redakteur)
E-Mail: dohnke.kay@guj.de

Anke Siebeneicher

(Gestaltung, Bildredaktion)

Anja Kneller (Leitung Bildredaktion)

Sigrid Rahlfes (Schlussredaktion)

Litho

Cantz Medienmanagement, Hamburg

Druck

Evers Druck, Meldorf

Anzeigen

Marketing Services Gärtner

Henry Gärtner

Telefon 02131-742 32 33

E-Mail: info@ms-gaertner.de

Redaktionsschluss dieser Ausgabe ist der
9. März 2010. Diese Zeitschrift informiert
zu Themen aus Sozialversicherung und
Gesundheitsförderung. Sie erscheint vier-
teljährlich und wird kostenlos verschickt.
Keine Verantwortung für unverlangte Ein-
sendungen. Nachdruck, Aufnahme in
Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern nur mit schriftlicher Zustimmung durch die Redaktion.



Junge Väter: Kinder geben neue Energie

Weniger Männerabende, seltener Sex und trotzdem kaum Schlaf – viele deutsche Männer mit kleinen Kindern kommen damit ganz gut zurecht. Mehr noch: Vor allem Kinder bis zu drei Jahren stellen für die Väter eine große Bereicherung dar und verleihen ihnen einen regelrechten Energieschub – besonders den Vätern ab 45 Jahren gibt der Nachwuchs mehr Lebenskraft (80 Prozent). Das ist ein Ergebnis einer aktuellen Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK und der Zeitschrift „Men's Health“. Seelisch ausgeglichener fühlen sich demnach 64 Prozent der Befragten, bei den Älteren sind es sogar 74 Prozent.

Frank Meiners, Diplom-Psychologe bei der DAK, begründet das so: „Der Nachwuchs gibt dem Leben der Väter einen neuen Sinn und weckt wieder das Kind im Mann. Das steigert die Lebensfreude.“ Doch nicht für alle Väter sind Kinder eine Kraftquelle – zwölf Prozent der Väter mit Kleinkindern leiden unter ständiger Müdigkeit und Erschöpfung. Immerhin noch acht Prozent der Väter fühlen sich seit der Geburt ihrer Kinder gesundheitlich angeschlagen. „Die Doppelbelastung durch Beruf und Familie geht besonders in den ersten Lebensjahren der Kinder auch an manchen Vätern nicht spurlos vorüber.“

Betriebsprüfung: Rentenversicherung übernimmt Unfallversicherung

Die Träger der Rentenversicherung prüfen alle vier Jahre bei den Arbeitgebern, ob diese ihre Meldepflichten und ihre sonstigen Aufgaben nach dem Sozialgesetzbuch im Zusammenhang mit dem Gesamtsozialversicherungsbeitrag ordnungsgemäß erfüllen. Seit dem 1. Januar 2010 übernehmen die Betriebsprüfer der Rentenversicherung auch die Überprüfung der Beitragszahlung an die Unfallversicherungsträger. Für Beitragsjahre bis 2009 übernehmen noch die Prüfdienste der Unfallversicherungsträger diese Aufgabe. Die vollständige Übernahme aller Prüfinhalte durch die Rentenversicherung erfolgt schrittweise bis zum 1. Januar 2012. Die Prüfbüros der Deutschen Rentenversicherung beantworten Ihnen alle Fragen zur Betriebsprüfung.

■ Mehr Informationen auf www.driv-bund.de → Angebote für spezielle Zielgruppen → Arbeitgeber und Steuerberater



Laserdrucker: Verunsicherung über Gesundheitsgefahren

78 Prozent der Befragten fühlen sich unzureichend über das Feinstaubrisiko von Laserdruckern und mögliche Gesund-

heitsschäden informiert. Das ergab eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag des Unternehmens Beiersdorf unter 1.000 Internetnutzern zwischen 25 und 55 Jahren. Noch größere Unsicherheiten gibt es bei den möglichen Schutzmaßnahmen. So wissen 87 Prozent der Befragten nicht, wie sie sich vor Feinstaub aus Laserdruckern schützen können. Eine Gefahr, da viele Arbeitnehmer täglich großen Mengen davon ausgesetzt sind. Bei jedem Druckvorgang werden für das Auge unsichtbare Staubpartikel freigesetzt, die ihren Weg in die Lunge und sogar bis in den Blutkreislauf finden. Über zwei Drittel (70 Prozent) der Angestellten in Büros arbeiten mit Laserdruckern und sind von dem Feinstaubproblem potenziell betroffen. Gesundheitliche Auswirkungen von Feinstaub-Emissionen sind von der Größe der Partikel abhängig – ultra-feine Staubpartikel sind wesentlich gefährlicher als größere Partikel.

92 %

der befragten Arbeiter und Angestellten finden, dass betriebliche Gesundheitsprogramme die Arbeitszufriedenheit steigern.

Fusion DAK/HMK: Beitragsnachweise und Meldungen an die DAK

Die DAK und die Hamburg Münchener Krankenkasse (HMK) haben sich zum 1. Januar 2010 zu einer neuen Krankenkasse mit dem Namen „DAK – Unternehmen Leben“ zusammengeschlossen. Seitdem sind daher keine getrennten Nachweise für die DAK und HMK mehr abzugeben; Meldungen sind nur noch an die DAK zu senden. Das bedeutet für die Praxis: Für Beitrags- und Meldezeiträume ab dem 1. Januar 2010 sind die Beitragsnachweise und Meldungen zur Sozialversicherung für die DAK und HMK ausschließlich an die DAK mit der Empfänger-Betriebsnummer 15035218 zu übermitteln. Für Arbeitgeber, die Beiträge für beide Kassen abrechnen, muss für Zeiträume ab Januar 2010 nur noch ein Beitragsnachweis erstellt werden.

■ Auskünfte erhalten Sie in Ihrem DAK-Fachzentrum unter 01801-325 327. Alle Kontaktdaten finden Sie unter www.dak-firmenservice.de → Kontakt

DAK-Zusatzbeitrag: Besonderheiten für behinderte Menschen

Der DAK-Zusatzbeitrag in Höhe von acht Euro monatlich ist grundsätzlich vom Versicherten zu entrichten. Eine Ausnahme von diesem Grundsatz gilt für behinderte Menschen in Werkstätten oder Blindenwerkstätten und für behinderte Menschen in Anstalten, Heimen oder gleichartigen Einrichtungen. Übersteigt das tatsächliche Arbeitsentgelt monatlich nicht 511 Euro (20 Prozent der Bezugsgröße 2010), ist der Zusatzbeitrag vom Träger der Einrichtung zu übernehmen. Der zuständige Leistungsträger des versicherungspflichtigen behinderten Menschen hat dem Träger der Einrichtung den Zusatzbeitrag anschließend zu erstatten.

■ Weitere telefonische Auskünfte zum Abrechnungsverfahren erhalten Sie in Ihrem DAK-Fachzentrum unter 01801-325 327. Alle Kontaktdaten finden Sie unter www.dak-firmenservice.de → Kontakt

Rabattverträge: DAK erteilt Zuschläge für 92 Wirkstoffe

Die DAK hat mit knapp 60 Pharmafirmen neue Rabattverträge für die wichtigsten Arzneimittel abgeschlossen. Diese neuen Vereinbarungen decken rund 21 Prozent der Arzneimittelausgaben bei der DAK ab. Im vergangenen Jahr gab die DAK ungefähr 3,1 Milliarden Euro für Medikamente aus. Bei Rezepten für DAK-Versicherte gilt ab Juni beim Apotheker je Wirkstoff die Auswahl zwischen drei Medikamenten unterschiedlicher Hersteller. „Dies kommt der Versorgungssicherheit und der Therapietreue der Patienten zugute“, so DAK-Vorstandsvorsitzender Herbert Rebscher. In vielen Fällen müssen sich Versicherte nicht an das Präparat eines anderen Produzenten gewöhnen.

■ Mehr Infos zu den DAK-Rabattverträgen unter www.dak.de
→ Leistungen → Arzneimittel





Störender Ton: Wenn der Wecker klingelt, war für jeden fünften Deutschen die Nacht zu kurz – denn er hat schlecht geschlafen.



Schlafkiller Job?!

Die schnelllebige Dienstleistungsgesellschaft raubt Menschen den Schlaf und beeinträchtigt dadurch ihr Wohlbefinden und ihre Produktivität. Der neue DAK-Gesundheitsreport 2010 belegt: Schlafstörungen sind bei Berufstätigen weit verbreitet.



Verbrauchte Energie: Wenn im Beruf der Stress zu groß wird, kommt es oft zu Erschöpfungserscheinungen.

Das waren noch Zeiten: Das Fernsehen zeigte ein Testbild, in Unternehmen liefen Anrufbeantworter, und wenn zu Hause nach 23 Uhr das Telefon klingelte, war es meist ein Notfall. Der Tag kam zur Ruhe – und wir mit ihm. Heute jedoch verlagern sich immer mehr Tätigkeiten des täglichen Lebens in die Nacht, weil tagsüber zu wenig Zeit bleibt: Menschen kaufen auch nach Ladenschluss noch online ein, informieren sich, schreiben E-Mails und arbeiten auf dem Firmen-Laptop.

„Die Dienstleistungsgesellschaft macht die Nacht zum Tage, obwohl uns der Tag-Nacht-Rhythmus biologisch vorgegeben ist“, sagt Diplom-Psychologe Frank Meiners von der DAK. „Gesunder Schlaf ist eine wesentliche Voraussetzung für ein gesundes und produktives Leben. Aber immer mehr Menschen fällt es schwer, nachts abzuschalten.“ Laut einer DAK-

Studie zufolge leiden bereits 49 Prozent der Deutschen unter Schlafstörungen. 70 Prozent führen dies auf die Bedingungen im Job zurück.

Das wiederum bedeutet: Wer müde ist, macht Fehler. Wenn ein übermüdeteter Mensch im entscheidenden Moment falsch reagiert, kann das auch zu größeren Unglücken oder Unfällen führen.

Gefährliche Müdigkeit

Fast jeder 20. Krankheitstag geht laut aktuellem DAK-Gesundheitsreport auf einen Arbeitsunfall zurück. Übermüdung ist eine häufige Ursache für Unfälle am Arbeitsplatz. Ein übermüdeteter Mensch büßt bis zu 80 Prozent seiner Aufmerksamkeit und 70 Prozent seines Reaktionsvermögens ein. Das Unfallrisiko steigt dadurch um das Siebenfache. Deshalb gelten für Kraftfahrer, Piloten und Lokführer strenge Regelungen, die Anzahl, Fre-

quenz und Länge von Pausen sowie maximale Arbeitszeiten exakt vorschreiben.

Keine Zeit für Schlaf

Wer viel arbeitet, schläft weniger. Diesen einfachen Zusammenhang belegte die Universität von Pennsylvania mit einer Befragung von fast 50.000 Menschen. Die Ursachen sind vielfältig: Echte Workaholics haben schlicht zu wenig Zeit zum Schlafen. Andere hält der Stress wach: „Wer an seinem Arbeitsplatz ständig unter Strom steht, kommt abends oft nur schwer zur Ruhe“, so Frank Meiners.

Digitale Technologien bieten neue Möglichkeiten, die Arbeit aus dem Büro in die Freizeit zu verlagern. Die Anbieter versprechen, das „mobile Büro“ steigere die Effektivität der Arbeit. Oft gilt das Gegenteil: Ständige Erreichbarkeit produziert unnötigen Stress und überflüssige Kom-

munikation. Und leistet jemand regelmäßig Überstunden im Home-Office, schläft er schlechter und kommt am nächsten Tag übermüdet ins Büro.

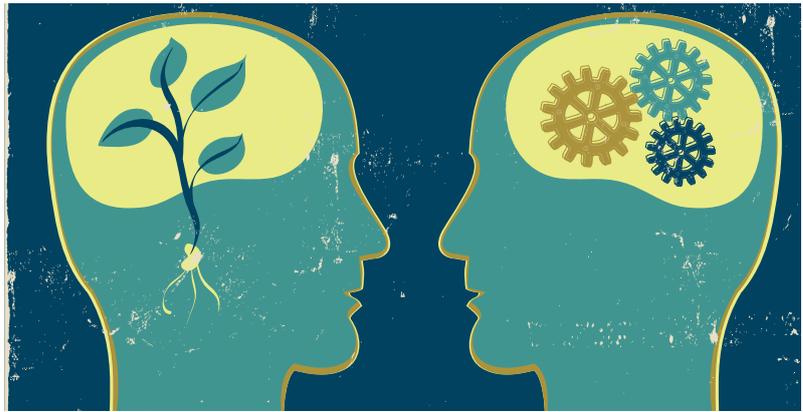
Tatsächlich schlafen wir heute rund 90 Minuten weniger als noch vor 100 Jahren. Das fand der amerikanische Psychologe Stanley Coren heraus. Sind wir also permanent unausgeschlafen?

Abschalten lernen

„Nur wer gründlich abschalten kann, bleibt langfristig gesund und produktiv“, sagt Frank Meiners. Er rät deshalb, zu prüfen, wie sich eine Balance zwischen beruflichen Anforderungen und privatem Ausgleich schaffen lässt. Dafür gebe es aber kein Patentrezept: „Für den einen ist der abendliche Yoga-Kurs genau das Richtige, andere entspannen eher bei einem guten Buch“, so der Psychologe. Einige Arbeitgeber helfen ihren Mitarbeitern sogar, am Arbeitsplatz kurze Schlafpausen einzulegen, das so genannte Powernapping. Experten begrüßen diesen Trend, weil ein kurzer Schlaf Reserven wieder auffüllen kann und Erschöpfungszuständen vorbeugt. Diese Erholungspause kann sich für Arbeitgeber auch rechnen, wie eine Studie der Harvard-Universität belegte: Die Leistungsfähigkeit steigt nach einem Mittagsschlaf um 30 Prozent an.

Solche kreativen Mittagspausen können Mitarbeiter der Schweizer Google-Niederlassung sogar individuell nutzen: auf Sofas, in Hängematten oder in mit Schaumstoffbällen gefüllten Badewannen. Für NASA-Piloten ist Powernapping sogar Pflicht, weil man festgestellt hat, dass Piloten, die zwischendurch kurz schlafen, um 16 Prozent schneller reagieren als unausgeschlafene Kollegen.

Bei uns wären solche paradiesischen Zustände fast undenkbar, weiß Martin Kordt, Gesundheitsökonom



Wenn der Kopf nicht zur Ruhe kommt

Schlafmangel durch Stress

Wer unter Schlafstörungen leidet, sollte nach den Ursachen suchen. Die können im privaten Umfeld, im Beruf oder in beiden Bereichen auftreten. Aus dem aktuellen DAK-Gesundheitsreport geht hervor, dass bei über 70 Prozent der Schlafgestörten Stress und Belastungen die Hauptursachen für die gestörte Nachtruhe sind. Nicht zu unterschätzen sind auch Sorgen, Ängste und depressive Gefühle. Diesen Auslösern für schlafgestörte Nächte begegnen nahezu 40 Prozent der Befragten mit rezeptfreien Schlafmitteln aus der Apotheke oder Drogerie. Oft ist damit auch eine Abhängigkeit verbunden.

Schlafmittel und Abhängigkeit

Setzen Betroffene das Präparat wieder ab, kehren die Schlafprobleme zurück – oft gravierender als vorher. Es kommt zu so genannten Absetzeffekten wie Zittern oder Schweißausbrüche. Viele Betroffene bitten ihren Arzt dann, ein Schlafmittel notfalls auf Privatrezept weiter zu verschreiben. Wenn dieser der Bitte folgt, dann erhöht sich für die Betroffenen das Risiko der Abhängigkeit. Menschen mit psychisch bedingten

Schlafstörungen sollten stattdessen mit ihrem Arzt darüber sprechen, wie sie Stress und Sorgen in den Griff bekommen können. Die Lösung kann sehr unterschiedlich sein: von der Anwendung geeigneter Entspannungstechniken bis hin zur psychotherapeutischen Behandlung.

Suche nach den Ursachen

Mancher der Ruhelosen leidet beispielsweise ohne es zu wissen unter Atemaussetzern, der so genannten Apnoe. Andere plagt das Phänomen der unruhigen Beine, eine neurologische Erkrankung. Es kann den Betroffenen schon helfen, wenn sie lernen, besser mit Stress umzugehen. „Häufig stören auch äußere Umstände oder bestimmte Verhaltensweisen den Schlaf“, weiß Diplom-Psychologe Frank Meiners von der DAK. „Wer gut schlafen will, sollte zum Beispiel auf die richtige Schlaftemperatur von etwa 18 Grad achten und weder im Bett lesen noch fernsehen.“ Was wirklich hilft für einen gesunden, erholsamen Schlaf, kann man nur ausprobieren. Frank Meiners: „Es lohnt sich immer, mit den eigenen Schlafgewohnheiten zu experimentieren – nie aber mit Medikamenten.“



Verdiente Pause: Eine kurze Ruhe- oder Schlafzeit wirkt Wunder – egal wo. Man fühlt sich schnell wieder frisch.

der DAK. „Nur wenige deutsche Unternehmen erlauben Schlafpausen am Arbeitsplatz. Offenbar verträgt sich ein Mittagsschlaf nicht mit dem

Selbstverständnis und der Leistungsorientierung vieler Arbeitnehmer.“

Es gibt aber Ausnahmen. Positive Erfahrungen sammelte etwa die Ver-

waltung der Stadt Vechta: Im Rahmen eines Programms zur Gesundheitsfürsorge erlaubte sie ihren Mitarbeitern eine 20-minütige Entspannungsphase zur Mittagszeit. Das Ergebnis: eine deutlich höhere Arbeitsproduktivität und ein geringerer Krankenstand als in anderen Verwaltungen.

Ein weiteres Beispiel ist der Heizungs- und Klimabauer Vaillant. Im dortigen Service-Center steht seit Jahren ein so genannter „Silent Room“ mit zwei Liegen bereit. Dort nutzen die Mitarbeiter die Gelegenheit für eine Ruhe- oder kurze Schlafpause. Beim ADAC in München hingegen war es genau umgekehrt – die Ruheliegen wurden wieder entfernt, weil keiner sie nutzte.

Auch in anderen Berufszweigen ist Müdigkeit beziehungsweise Schlafmangel ein ernstzunehmender Faktor: In Krankenhäusern, Werbeagenturen und IT-Unternehmen erledigen

Verlosung für ganz Ausgeschlafene

Wir verlosen: exklusiver Aufenthalt im Golf- und Spa-Hotel „Das Gogers“ (6 Übern. für 2 Pers. im Doppelz. inkl. Halbpens.). Das mit Erdwärme und Sonnenenergie betriebene 4-Sterne-Haus liegt im Südburgenland etwa 140 Kilometer südlich von Wien. Es ist mit seinen Wohlfühlangeboten der ideale Ort für Stressabbau. Weiter Infos gibt es unter www.dasgogers.at

Was müssen Sie dafür tun?

Nur eine kleine Frage beantworten:

Wie nennt man die kurzen Schlafpausen am Arbeitsplatz?

Schicken Sie Ihre Lösung bis zum 15. Mai auf einer ausreichend frankierten Postkarte an:

**DAK-Redaktion praxis+recht,
20097 Hamburg**



Der Preis wurde kostenlos zur Verfügung gestellt und ist somit nicht aus Mitgliederbeiträgen finanziert. Das Los entscheidet. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Mitarbeiter komplexe Tätigkeiten unter hohem Zeit- und Ergebnisdruck. Die Folge sind vielfach chronischer Stress und Schlafprobleme. Beides kann in Depression und Burn-out münden – mit langer Arbeitsunfähigkeit und teuren Ausfallzeiten.

Falsche Hoffnung

Manch übermüdeten und stressgeplagter Arbeitnehmer will dem entgegenwirken: Fast fünf Prozent der Erwerbstätigen über 35 Jahre haben in den letzten drei Monaten Schlaftabletten eingenommen, ein Fünftel davon täglich. Diese vermeintliche Hilfe hat einen hohen Preis: Vor allem Medikamente mit dem Wirkstoff Benzodiazepin können nach wenigen Tagen körperlich und psychisch abhängig machen. Rund 1,5 Millionen Menschen in Deutschland sind süchtig nach Schlafmitteln, schätzt die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen.

„Es macht grundsätzlich wenig Sinn, eine chronische Schlafstörung mit kurzfristig wirkenden Medikamenten zu behandeln“, sagt Prof. Dieter Riemann, Psychologe und Leiter der schlafmedizinischen Station der Universitätsklinik in Freiburg: „Die momentan gängigen Schlaftabletten erwecken falsche Hoffnungen: Sie unterdrücken nur die Symptome einer Schlafstörung, beheben aber nicht deren Ursachen.“ *Martin Grünwald*

Was bietet die DAK?

Seit Jahren engagiert sich die DAK im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Gemeinsam mit Kooperationspartnern unterstützt sie Firmen bei gesundheitsfördernden Maßnahmen. Fachleute analysieren die Situation im Betrieb und entwickeln mit der Unternehmensführung und den Mitarbeitern individuelle Konzepte und messen deren Erfolge. Mehr Informationen: www.dak-firmenservice.de → Gesundheit im Betrieb



Guter Schlaf trotz Stress

Expertentipps für erholsamen Schlaf vor wichtigen Terminen von Diplom-Psychologe Frank Meiners von der DAK

■ Nicht auf den letzten Drücker

Schließen Sie die Vorbereitungen für eine Präsentation oder Prüfung einen Tag vor dem eigentlichen Termin ab. So kann sich der Vortrag im Gehirn festigen.

■ Bewegung gegen Aufregung

Wer vor Prüfungen oder wichtigen Terminen schlecht schläft, sollte tagsüber für ausreichende Bewegung sorgen. Frühes Aufstehen, viel Sport und frische Luft machen den Körper müde. So kann auch der Geist besser abschalten und entspannen.

■ Rechtzeitig runterfahren

Spätestens eine Stunde vor dem Schlafengehen die Bücher beiseite legen und den Computer herunterfahren. Auch der Fernseher sollte nun lieber ausgeschaltet werden.

■ Räumliche Trennung

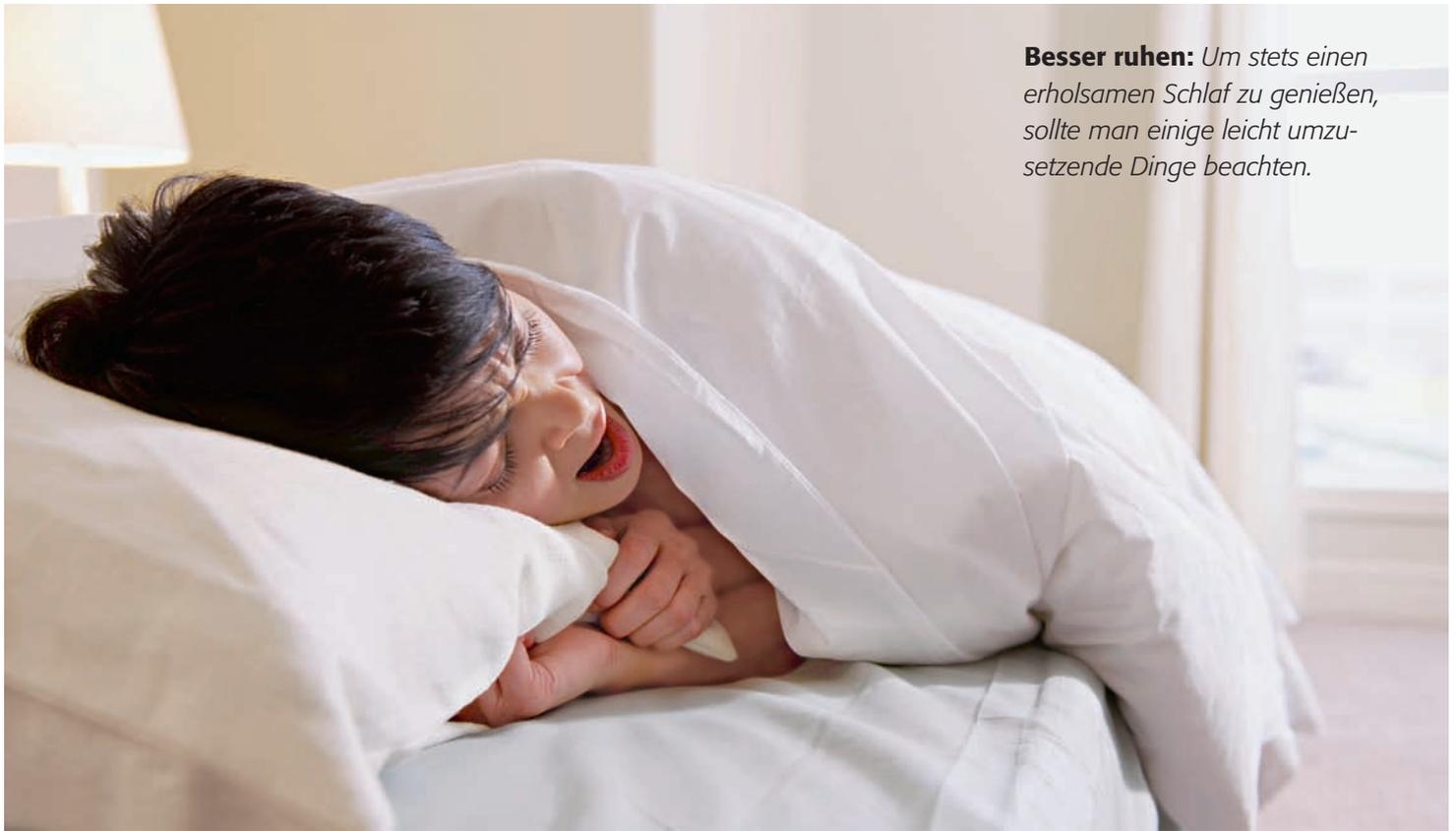
Nicht jeder kann den Luxus eines separaten Schlaf- und Arbeitszimmers genießen. Laptop und Lehrbücher gehören jedoch nicht auf den Nachttisch. Eine klare Trennung der beiden Bereiche hilft, besser zu schlafen.

■ Nichts erzwingen

Wer im Prüfungsstress nicht einschlafen kann, sollte das nicht erzwingen. Statt sich zwei Stunden hin und her zu wälzen, lieber aufstehen und eine halbe Stunde spazieren gehen oder einen Roman lesen.

■ Keine Experimente

Der Schlämmertrunk mag zwar zu einem schnelleren Schlaf führen, dieser ist dann jedoch nicht erholsam. Schlafmittel, andere Medikamente und Alkohol sind gerade vor wichtigen Terminen tabu – sie behindern das Gehirn bei seiner nächtlichen Regeneration.



Besser ruhen: Um stets einen erholsamen Schlaf zu genießen, sollte man einige leicht umzusetzende Dinge beachten.

Richtig entspannt schlafen

Gewohnheiten zu ändern, ist gar nicht so schwer. Fünf Tipps von DAK-Expertin Dr. Stefanie Grabs

Wärme, Licht und Lärm

Ideal ist eine Raumtemperatur von etwa 18 Grad. Lichtdichte Rollos oder Vorhänge lohnen sich für alle, die nicht mit der Sonne aufstehen möchten. Wer Lärmquellen nicht ganz ausschalten kann, sollte versuchen, sich an Ohrstöpsel zu gewöhnen.

Matratzen und Decken

Die Matratze sollte so sein, dass Becken und Schultern in der Seitenlage leicht einsinken. So liegt die Wirbelsäule möglichst waagrecht. Eine dünne Sommer- und eine dicke Winterdecke sorgen für gutes Schlafklima zu jeder Jahreszeit.

Essen und Trinken

Rund vier Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen. Auf den Speiseplan gehören mageres Fleisch, Nudeln, Reis oder gegartes Gemüse. Tabu sind Speck, Bratkartoffeln sowie Kohl, hart gekochte Eier, Rohkost und Vollkornbrot. Nach 15 Uhr am besten auf koffeinhaltige Getränke verzichten.

Stress und Sorge

Rituale wie nach dem Job duschen, sich umziehen oder spaziergehen helfen, den Arbeitsalltag innerlich zu beenden. Gespräche über Probleme im Büro oder in der Beziehung nicht auf den späten Abend verlegen. Ent-

spannungsübungen können helfen, den Stress des Tages abzubauen.

Alkohol und Nikotin

Ein Bier oder ein Glas Wein am Abend mögen beim Einschlafen helfen. Sie bringen aber Tiefschlaf- und Traumphasen durcheinander – und der Schlaf wirkt weniger erholsam. Zusätzlich lässt Alkohol die Muskulatur der Atemwege erschlaffen und fördert so das Schnarchen. Nikotin wirkt anregend und kann den Schlaf ebenso beeinträchtigen wie schwarzer Tee oder Kaffee. Bester Schlummertrunk ist warme Milch mit Honig.

Prüfen Sie Ihr Schlafdefizit

Muss man sich Sorgen machen, wenn man hin und wieder Einschlafprobleme hat? Testen Sie sich!

1. der Löffel-Test

Machen Sie den Teelöffel-Test. Legen Sie sich tagsüber mit geschlossenen Augen ins Bett oder aufs Sofa. Halten Sie einen Teelöffel über einen Teller, der auf dem Fußboden steht. Der Teelöffel sollte senkrecht nach unten zeigen und locker in der Hand liegen.

Sehen Sie nun auf die Uhr und entspannen Sie sich. Wenn Sie eingeschlafen sind, wachen Sie vom Klirren des Teelöffels auf dem Teller wieder auf. Sie wissen nun genau, wie lange Sie zum Einschlafen gebraucht haben.

Die Minutenzahl zeigt Ihnen, wie groß Ihr Schlafdefizit ist: Wer schon nach den ersten fünf Minuten einnickt, sollte dringend regelmäßig länger schlafen. Die Leistungsfähigkeit ist schon stark eingeschränkt.

Auch wer zwischen fünf und zehn Minuten braucht, um einzuschlafen, sollte seine Schlafdauer verlängern, um sich wohler zu fühlen.

Wer zwischen zehn und 15 Minuten liegt, sollte selbst entscheiden oder ausprobieren, ob ein bisschen mehr Schlaf ihn noch motivierter und leistungsfähiger machen kann. Diejenigen, die nach einer Viertelstunde immer noch wach sind, sind ausgeschlafen und müssen sich überhaupt keine Sorgen wegen eines Schlafdefizits machen.



2. der DAK-Test

Mit ihm können Sie eine erste Diagnose stellen und klären, ob Sie die Probleme beobachten oder zum Arzt gehen sollten. Ernsthafte Einschlafprobleme immer behandeln lassen! Und hier geht's los: www.dak.de/dakschlaflos

dak-mehr-leistung

Abhilfe bei Schlafstörungen

■ Schlafstörungen lassen sich häufig durch eine gesunde Lebensführung verbessern. Dazu bezuschusst die DAK zahlreiche Angebote, um Entspannungstechniken wie Yoga oder Tai Chi zu lernen. Ratgeber zum Autogenen Training oder zur Progressiven Muskelentspannung können Sie herunterladen unter www.dak.de/broschueren

■ Ein ABC der am häufigsten auftretenden Schlafstörungen finden Sie unter www.dak.de/dakschlaflos Auch ein Online-Coaching kann helfen, das Leben umzustellen. Mehr zum DAK-Programm „Smarter leben“ erfahren Sie unter www.dak.de/dakpraevention

Optimale Absicherung. Beim Zahnarzt.

Günstig und leistungsstark.

Die DAK bietet umfassenden Schutz beim Zahnarzt. Dennoch kann ein Besuch beim Zahnarzt mehrere hundert Euro kosten.

Zusammen mit der HanseMerkur bietet die DAK erstklassigen Versicherungsschutz beim Zahnarzt. Sie erhalten bis zu **100% Leistungen** für

- Zahnersatz
- hochwertige Zahnfüllungen
- Zahnprophylaxe



Qualität, die überzeugt!

Die ausgezeichneten Zahnprodukte der HanseMerkur sind die optimale Ergänzung zu Ihrem DAK-Schutz – und das zu einem äußerst attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis!

+++ Jetzt online abschließen +++

www.dak-zusatzschutz.de

Hier Infos anfordern:

HanseMerkur Hotline

(01 80) 1 12 13 16

Mo.–Fr. 8–20 Uhr

3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom, max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen.



Bei Anruf Kompetenz

Die DAK hat die Betreuung ihrer Firmenkunden in zwölf Fachzentren konzentriert. Die Beratungsqualität sichert sie durch den Einsatz kleiner, hoch motivierter Teams.

Ein Rentner mit voller Erwerbsminderungsrente nimmt eine Beschäftigung auf – welche Beiträge sind zur Krankenversicherung zu entrichten?“ Hätten Sie’s gewusst?

Wer bei schwierigen Fragen zum Thema Mitgliedschafts- und Beitragsrecht ratlos ist, hat seit Kurzem eine kompetente Anlaufstelle: das zuständige Fachzentrum der DAK.

Ortstermin Hamburg, ein Bürogebäude am Steindamm. Sitz des Fachzentrums für Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern und Hamburg. „Wir betreuen etwa 63.000 Firmenkunden aus diesen drei Bundes-

ländern“, erklärt Frank Bahner, der Leiter des Fachzentrums. „Wir sind Ansprechpartner für alle Fragen zum Mitgliedschafts- und Beitragsrecht.“

„Ansprechpartner“ ist wörtlich zu nehmen: „Wer unsere Nummer wählt, erreicht nicht etwa ein anonymes Call-Center, bei dem man sich zeitaufwendig per Nummern- oder Sprachengabe zu der richtigen Abteilung durchkämpfen muss“, erläutert Uwe Kühl, im Fachzentrum für den Telefonpool verantwortlich. „Im Gegenteil: Bei uns spricht man sofort mit einem lebendigen Sachbearbeiter – ohne Zentrale, ohne Weiterverbinden, ohne Wartezeit.“

Möglich ist das, weil für die 450 bis 500 täglichen Anrufer ein ausreichend großes Team versicherungsrechtlicher Experten zur Verfügung steht. An bis zu zwölf Plätzen ist es zur Beantwortung von Fragen bereit. Das Besondere: Jeder Mitarbeiter ist nur einmal pro Woche maximal vier bis fünf Stunden in Rufbereitschaft, widmet sich sonst vielfältiger anderer Aufgaben. „So hat man immer Lust auf die Gespräche, ist neugierig auf die Fragen“, meint Sachbearbeiter Daniel Ebeling.

Meist sind es kleinere Firmen ohne eigene Personalabteilung, die Klärungsbedarf haben. „Gut 60 Prozent der Anliegen sind Routine“, sagt Ebe-

**Bad Saulgau (Oberschwaben),
Hotel Kleber Post******

Erfolg im Team: Daniel Ebeling (Bild links und unten) im Fachgespräch mit Kolleginnen und Kollegen der DAK Hamburg.



4 Tage 3 ÜN/Frühstück p. P. **ab 299,- €**
inkl. DAK Gesundheits + PLUS-Paket

Bad Saulgau: Einer der jüngsten Kurorte in Schwaben. Ein Quell der Gesundheit mit hoch wirksamen Schwefel-Thermalquellen, eingebettet in eine sanfte Hügellandschaft. Optimale Lage an der Schwäbischen Bäderstraße und an der oberschwäbischen Barockstraße zwischen Donau und Bodensee.

Unterbringung: Hotel Kleber Post****, ein Ort, der Ihre Sinne verwöhnt. Unter anderem stehen Restaurant, Esszimmer, Lounge-Bar, Garten- und Sonnenterrasse, sowie ein 250 m² großer Wellness-Kubus auf dem Dach als auch Saunalandschaft, Whirlpool und Fitnessbereich zur Verfügung. Elegante Zimmer, alle mit Bad/Dusche und WC, Telefon, LCD-TV, Highspeed-Internet, Radio und Minibar.

DAK Gesundheits + PLUS-Paket:

1x Nordic Walking Schnupperkurs;
1x Wirbelsäulengymnastik; 1x Aromaöl-Massage

Buchungsnr.: AGB 44413

06.01. – 20.12.2010
3 Übernachtungen/Frühstück
pro Person im DZ **399,- €**
– **gesundAktiv-Vorteil*** **100,- €**

Reisepreis für DAK-Versicherte nur 299,- €

Anreise: täglich; EZ-Zuschlag 30,- € pro 3 ÜN;
zzgl. Kurtaxe

* wird nicht aus DAK-Mitgliedsbeiträgen finanziert.

Einfach telefonisch buchen oder für Rückfragen:

0700 - 1150 10 22

(12 Cent/Min. aus dem Festnetz der dt. Telekom; Mobilfunktarife abweichend)

Weitere attraktive Reiseangebote mit gesundAktiv-Vorteil für DAK-Versicherte erhalten Sie in Ihrer DAK Geschäftsstelle oder finden Sie im Internet unter www.gesundheitsplusreisen.de

**gesund
AktivReisen**

Kooperationspartner
der DAK

Laberstr. 42-48, 93161 Sinzing

ling. „Es geht um Beiträge und Bestätigungen, um allgemeine Fragen zum Versicherungsrecht, da kann man sofort helfen. Interessant sind die anderen Anliegen – manche Anrufer sind einfach ratlos, erfordern volle Beratungskompetenz.“ Lässt sich ein Problem nicht direkt klären, vermitteln die Sachbearbeiter nicht etwa weiter – sie recherchieren die Antwort selbst oder besprechen sich mit Kollegen und rufen dann zurück. „Unsere Kunden greifen also nur ein einziges Mal zum Hörer – dann sind wir am Zug“, betont Uwe Kühl.

„Unser Ziel ist das Prinzip 90/10“, fügt Frank Bahner an: „90 Prozent der Anrufe sollten nach maximal zehn Sekunden angenommen werden.“ Gehen einmal ungewöhnlich viele Anrufe ein, verstärken sofort zusätzliche Sachbearbeiter den Tele-

fonpool. Kompetent sind sie alle gleichermaßen, da Weiterbildung groß geschrieben wird. Im Hamburger Fachzentrum gibt es jede Woche eine halbe Stunde Weiterbildung. Bahner: „Das ist eine Spanne, in der man voll konzentriert und aufnahmefähig ist. Alles andere wäre nicht wirklich effektiv – doch so kommen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter voller Neugier, was sich in ihrem Fachgebiet Neues tut.“

Daniel Ebeling hat eine verblüffende Beobachtung gemacht: „Wenn die Anrufer merken, dass sie an der richtigen Stelle gelandet sind, ist die sachliche Klärung ihres Problems das eine. Das andere ist der freundliche Ton, den man sofort spürt.“ Kein Wunder, dass er gern mehr als einmal die Woche im Telefonpool Dienst hätte. *Kay Dohnke*

INFOS

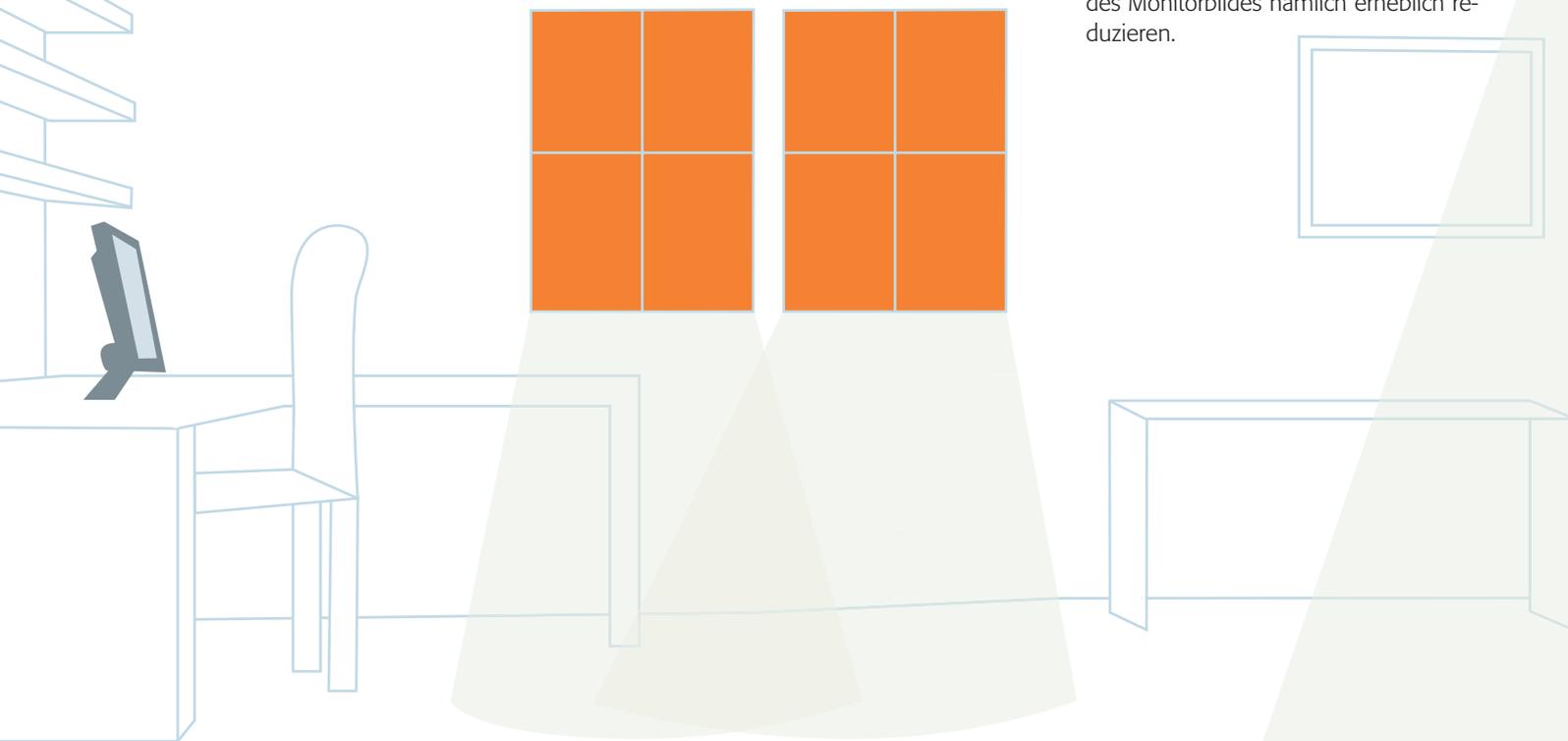
Die Telefonpools der 12 DAK-Fachzentren sind Mo-Do von 8 bis 18 Uhr, Fr von 8 bis 15.30 Uhr besetzt. Die Rufnummern finden Sie unter www.dak-firmenservice.de
→ Kontakt, Beispiele gängiger Fragen: → praxis+recht Magazin → info+

1 Achtung, Gegenlicht!

Zentrale Stellung im Lichtkonzept hat der Monitor: Er sollte nie vor einem hellen Hintergrund – also zumeist den Fenstern – stehen, da der Kontrast zwischen Bild und dem überstrahlenden Lichteinfall die Augen sehr anstrengt. Ideal ist der Monitor im 90-Grad-Winkel zum Fenster positioniert (Reflexbildung durch seitlich einfallendes Licht vermeiden!). Wo das nicht möglich ist, sollte die Helligkeit durch Rollos oder Sonnenblenden reguliert werden können.

2 Beleuchtungsniveau

Je höher das Beleuchtungsniveau am Arbeitsplatz ist, desto höher ist auch die Sehleistung – also die Schnelligkeit und Präzision, mit der visuelle Informationen aufgenommen werden können. Wichtig ist die richtige Balance: Eine zu hohe Umgebungshelligkeit kann die Kontraste des Monitorbildes nämlich erheblich reduzieren.



Hell allein genügt nicht

Ergonomisch richtiges Licht am Arbeitsplatz ist nicht nur für das Wohlbefinden wichtig – mangelhafte Beleuchtung kann Ermüdung, überanstrengte Augen, Kopfschmerzen, reduzierte Leistungsfähigkeit und natürlich Fehler zur Folge haben.

Für gutes Arbeiten ist gutes Licht unverzichtbar: Wohlbefinden und Leistung – also ermüdungs- und fehlerfreies Sehen – hängen in hohem Maße von der Qualität der Beleuchtung und der visuellen Gestaltung des Arbeitsumfeldes ab. Dabei sind viele Faktoren einzubeziehen: Raumbedingungen und Position

der Arbeitsplätze, tages- und jahreszeitliche Veränderungen des Außenlichts sowie das persönliche Lichtempfinden. Licht trägt wesentlich zur Stimmung im Büro bei.

Doch nicht nur das Wohlbefinden hängt vom richtigen Licht ab, sondern auch die Leistung: Untersuchungen haben erwiesen, dass die Leistungs-

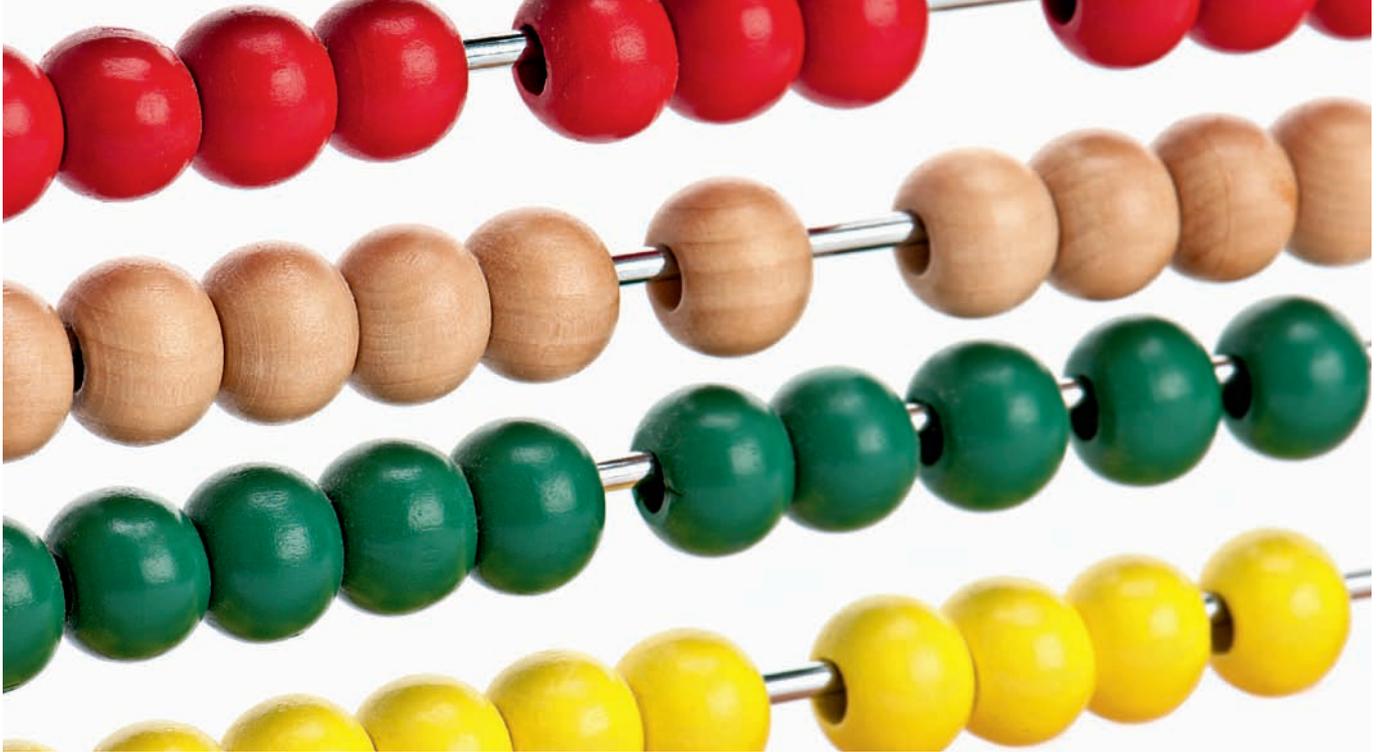
steigerung bei schwierigen Tätigkeiten proportional zur Beleuchtungsstärke zunimmt. Zugleich geht mit steigender Beleuchtungsstärke auch die Zahl der Fehler zurück. Empfohlen werden 500 bis 750 Lux auf Höhe der Schreibtischfläche; das Licht muss generell aber unbedingt flimmer- und flackerfrei sein. *Kay Dohnke*

3 Lichtrichtung

Ideal ist die Grundausleuchtung eines Raumes durch Indirektleuchten, z. B. mittels Deckenflutern, die stark gestreutes Licht erzeugen. Im Arbeitsbereich werden auf diese Weise störende Direktblendung und Lichtreflexe vermieden. Falls der Arbeitsplatz von oben ausgeleuchtet wird, sollte die Lichtquelle niemals direkt auf den Monitor strahlen.

4 Spot an!

Arbeitsplatzleuchten bringen ein zusätzliches, direkt gerichtetes Licht auf Schreib- und Leseflächen. Auch hier sollte die Lichtquelle so konzipiert werden, dass Reflexe auf dem Monitor oder eine Blendung durch zu hohe Lichtintensität ausgeschlossen sind.



Vom Steuerbonus profitieren

Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung sind ab dem 1. Januar 2010 steuerlich voll absetzbar. Auch der neu eingeführte Zusatzbeitrag von acht Euro pro Monat wird als Sonderausgabe berücksichtigt.

Durch das so genannte „Bürgerentlastungsgesetz Krankenversicherung“ werden Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung steuerlich weitaus stärker berücksichtigt, als es bislang der Fall war. Durch diese Neuregelung können Versicherte die entrichteten Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge mindestens in Höhe einer so genannten Basisvorsorge als Sonderausgabe abziehen.

Das heißt konkret: Es werden alle Beiträge steuerlich berücksichtigt, die das Versorgungsniveau einer Basisranken- und Pflegepflichtversicherung absichern. Dazu zählt auch der zum 1. Februar 2010 bei der DAK eingeführte Zusatzbeitrag, da dieser für eine Basisvorsorge gezahlt wird.

Bis einschließlich 2009 konnten Steuerzahler ihre Versicherungsbeträge nur begrenzt in der Einkommensteuererklärung geltend machen – das war besonders in solchen Fällen misslich, bei denen hohe monatliche Beiträge entrichtet wurden. Denn das Finanzamt deckelte den Sonderausgabenabzug bei sozialversicherungspflichtigen Arbeitnehmern und Rentnern auf 1.500 Euro und bei Selbstständigen auf 2.400 Euro pro Jahr.

Entlastung im Lohnsteuerabzugsverfahren

Doch das ist jetzt anders – und die Arbeitnehmer spürten die positiven Auswirkungen des Bürgerentlastungsgesetzes schon mit der Auszahlung

des Januargehalts 2010. Denn die Steuervergünstigungen werden bereits im Lohnsteuerabzugsverfahren berücksichtigt und erhöhen somit den Nettolohn. Gesetzlich versicherte Arbeitnehmer der Steuerklassen I bis VI erhalten im Lohnsteuerabzugsverfahren eine neue Vorsorgepauschale, die den Sonderausgabenabzug bereits monatlich pauschaliert vorwegnimmt.

Für gesetzlich Versicherte der Steuerklassen V und VI ist dies ein Novum: Sie konnten ihre Beiträge bisher nur nachträglich durch Abgabe einer Einkommensteuererklärung geltend machen. Der verbesserte Abzug gilt kraft Gesetzes und wird automatisch auf die Steuerberechnung übertragen. Anders verhält es sich mit der Steuer-

entlastung, die für den Zusatzbeitrag gewährt wird – sie greift erst in der Einkommensteuererklärung 2010. Der Zusatzbeitrag kann dort ungeachtet etwaiger Höchstbeträge vollständig als Sonderausgabe geltend gemacht werden.

Vergleichsberechnung durch Finanzämter

Und noch etwas schreibt das neue Gesetz fest: Es muss der für den Versicherten jeweils günstigste Steuerbonus berücksichtigt werden. Daher wird das Finanzamt am Ende des Jahres eine zweistufige Steuerberechnung durchführen. Zunächst wird der so genannte „sonstige Vorsorgeaufwand“ wie zum Beispiel Kranken- und Pflegepflichtversicherung, Unfall- und Haftpflichtversicherung zusammengerechnet. Hiervon werden die neuen Höchstbeträge – 1.900 Euro für Arbeitnehmer und 2.800 Euro für Selbstständige – gewährt.

In einer zweiten Stufe stellen die Finanzämter dann eine Vergleichsberechnung an, da sich Beiträge für eine Basisvorsorge auch über die Höchstbeträge hinaus steuermindernd auswirken müssen. Bei gesetzlich Versicherten werden (Basis-)Krankenversicherungsbeiträge herangezogen. Wenn der Versicherte auch einen Anspruch auf eine Krankengeldzahlung hat, bleibt dabei ein Anteil von 4 Prozent unberücksichtigt, da er (pauschal) auf die Finanzierung des Krankengeldes entfällt und steuerlich nicht gefördert wird.

Die geleisteten Beiträge zur Pflegeversicherung werden hingegen in jedem Fall zu 100 Prozent eingerechnet. Wird auf dieser zweiten Berechnungsstufe festgestellt, dass der Aufwand für die Basisvorsorge die Höchstbeträge übersteigt, werden diese unbegrenzt abgezogen (§ 10 Abs. 4 EStG). Alle weiteren Aufwen-

dungen zur Vorsorge bleiben dann allerdings unberücksichtigt.

Wahl- und Zusatztarife meist nicht absetzbar

Manche Versicherte haben sich auch für Wahl- und Zusatztarife wie Komfortleistungen im Einbettzimmer oder Chefarztbehandlung entschieden. Diese gehören jedoch nicht zur so genannten Basisvorsorge, da sie über die Pflichtleistungen der gesetzlichen Krankenversicherung hinausgehen. Sie können nur als Sonderausgaben abgezogen werden, wenn sie sich im Rahmen der mit Inkrafttreten des Bürgerentlastungsgesetzes um 400 Euro erhöhten Höchstbeträge von 1.900 Euro für Arbeitnehmer beziehungsweise 2.800 Euro für Selbstständige bewegen.

Sind die Höchstbeträge bereits durch die Basisvorsorge oder andere Vorsorgeaufwendungen ausgeschöpft, bleiben Wahl- und Zusatztarife unberücksichtigt.

Beitragsrückerstattungen und Selbstbehalt

Erhält der Versicherte eine Beitragsrückerstattung, muss er diese im Erstattungsjahr mit seinen Sonderausgaben verrechnen. Hat er einen Selbstbehalt von zum Beispiel 500 Euro pro Jahr vereinbart, kann er diesen nicht zusätzlich als Sonderausgabe abziehen.

Für selbst getragene Krankheitskosten kann der Versicherte jedoch einen Abzug als außergewöhnliche Belastung beantragen (§ 33 EStG). Hier ist allerdings zu beachten, dass das Finanzamt eine zumutbare Belastung abzieht. Diese beträgt beispielsweise bei einer Familie mit einem Kind je nach Einkommen 2 bis 4 Prozent des Gesamtbetrags der Einkünfte. Nur darüber hinausgehende Auf-

wendungen können als außergewöhnliche Belastungen berücksichtigt werden.

Beitragsdaten werden ans Finanzamt weitergeleitet

Bei Arbeitnehmern werden die relevanten Beitragsdaten per Lohnsteuerbescheinigung an das Finanzamt übermittelt. Bezieht der Versicherte eine Rente aus der gesetzlichen Rentenversicherung, werden seine Beiträge in der Regel unmittelbar von dem Rentenversicherungsträger einbehalten und abgeführt. Die Daten werden dann mit der Rentenbezugsmitteilung an die Finanzämter übersandt. Beiträge von anderen gesetzlich Krankenversicherten (zum Beispiel Selbstzahlern) werden von den Trägern der gesetzlichen Krankenversicherung separat an die Finanzverwaltung übermittelt. Das Gleiche gilt für den neu eingeführten Zusatzbeitrag: Da dieser nicht per Lohnsteuerbescheinigung oder Rentenbezugsmitteilung übermittelt wird, muss er separat von der Versicherung an die Finanzämter gemeldet werden. *Christian Ollick*

Auf einen Blick

- Beiträge zur Kranken- und Pflegepflichtversicherung werden seit dem 1. Januar 2010 steuerlich stärker berücksichtigt.
- Auch monatliche Zusatzbeiträge zur Krankenversicherung können beim Finanzamt geltend gemacht werden.
- Die Pauschalen für Sonderausgaben wurden heraufgesetzt.

INFOS

Konkrete Beispiele finden Sie unter www.dak-firmenservice.de
→ praxis+recht Magazin → Info +
Einen individuellen Entlastungsrechner finden Sie unter www.bundesfinanzministerium.de

Jede Sekunde zählt

Ersthelfer ergreifen bei Unfällen im Betrieb Rettungsmaßnahmen – aber ihr Wissen muss aktuell sein.



Das Kabel war Schuld – und ein Moment der Unachtsamkeit. Dieter W. hatte es eilig. Auf dem Weg in den Konferenzraum stolperte der Abteilungsleiter einer Versicherung über ein lose herumliegendes Kabel – und zog sich eine komplizierte Knieverletzung zu.

Ob Beinbruch, Schnittwunde oder Herzinfarkt: Arbeitsunfälle können jederzeit und überall geschehen. Allein in Deutschlands Gewerbebetrieben ereignen sich durchschnittlich zwei Unfälle pro Minute. Bei den Rettungsmaßnahmen kommt es oft auf jede Sekunde an, insbesondere bei lebensbedrohlichen Erkrankungen. „Auf unserem Gelände erlitt ein Mitarbeiter kürzlich einen Herzinfarkt mit Herz-Kreislauf-Stillstand. Die Ersthelfer begannen sofort mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung; der Patient überlebte auch dank ihrer

Hilfe“, berichtet Dr. Carsten Harbeck, Leiter Ambulanz und Erste Hilfe bei den Ford-Werken in Köln.

Ersthelfer haben bei einem Arbeitsunfall eine Schlüsselposition. Sie handeln zuerst, kümmern sich um den Kollegen, setzen die Rettungskette in Gang. Bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand sinkt die Heilungs- und Überlebenschance um ca. zehn Prozent pro Minute. Öffentliche Rettungsdienste können mitunter erst nach sechs bis zehn Minuten vor Ort sein.

Jeder Betrieb ist dazu verpflichtet, Ersthelfer auszubilden. Wichtigste Rechtsgrundlagen für die Anzahl der Ersthelfer sind § 10 des Arbeitsschutzgesetzes und § 26 der BGV A1, Grund-

sätze der Prävention (Berufsgenossenschaftliche Vorschriften für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit). Danach braucht jeder kleinere Betrieb ab zwei bis zu 20 anwesenden Beschäftigten einen Ersthelfer. Bei größeren Verwaltungs- und Handelsbetrieben beträgt die Quote fünf Prozent, bei Produktionsbetrieben sind es zehn Prozent.

Maßgeblich ist nicht die Zahl der insgesamt Beschäftigten, sondern die der tatsächlich Anwesenden. „Ob bei Nachtschicht oder am Wochenende: Jeder Betrieb muss dafür sorgen, dass immer ausreichend Ersthelfer vor Ort sind. Auch Urlaubszeiten oder Krankheiten sind zu berücksichtigen“, erläutert Joachim Berger, Leiter des Referats Ernährung, Rohstoffe und Erste Hilfe bei der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV).

Die Grundausbildung eines Ersthelfers umfasst acht Doppelstunden. Sie wird überwiegend durch etablierte Hilfsorganisationen wie DRK, Johanniter oder Malteser durchgeführt. Die Lehrgangskosten werden von dem zuständigen Unfallversicherungsträger übernommen, lediglich Freistellungskosten fallen an. Alle zwei Jahre ist eine achtstündige Fortbildung vorgeschrieben. „Anders als beim Führerschein sind die Ersthelfer immer auf dem neusten Stand“, sagt Joachim Berger vom DGUV. „So kann man nicht nur den Kollegen helfen, sondern auch der Familie, den Kindern oder den Sportfreunden.“ Einen weiteren Grund für die Ausbildung nennt Dr. Harbeck: „Viele wollen bei einem Unfall helfen, wissen aber nicht, wie. Mit der Ausbildung gehört dieses Gefühl der Ohnmacht weitestgehend der Vergangenheit an.“ *Rainer Busch*

INFOS

Alles über die aktuell gültigen Unfallverhütungsvorschriften finden Sie auf der Internet-Seite der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung unter www.dguv.de

DAK

Unternehmen Leben

Ortler de Goya
Bestellnr.: 19336

Jetzt zur
DAK-Qualität
wechseln!



Mit bester Empfehlung für Radler!

Der Wechsel zur DAK – ein Tipp, der sich immer lohnt! Die DAK wurde dank ihrer hervorragenden Leistungen von verschiedenen unabhängigen Instituten mehrfach ausgezeichnet, und das dürfen Sie getrost weitersagen!

Ihre Empfehlung lohnt sich übrigens: Denn für jeden neuen DAK-Kunden erhalten Sie einen 20 Euro Gutschein von fahrrad.de für das gesamte Sortiment mit über 22.000 Artikeln und 370 Marken.



Die Prämien werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

Jetzt sichern!

20 Euro
Gutschein



fahrrad.de

Bestellen Sie online unter: www.fahrrad.de

Freie Fahrt und Prämie sichern!

Beispiele aus dem riesigen Online-Sortiment unter: www.fahrrad.de



Uvex Boss Compact Fahrradhelm

Sportlicher Jugendhelm, mit reflektierendem Aufkleber und Insektennetz vorne.

Bestellnr.: 222502 € 39,99



RCP Compact Air Minipumpe

Leichte Aluminium Minipumpe mit universalem Pumpenkopf und präzisiertem Manometer.

Bestellnr.: 222410 € 7,99



Deuter Bike I SL

Bikerucksack, speziell auf die weibliche Anatomie zugeschnitten, Volumen 18 l.

Bestellnr.: 221876 € 59,95

Ortler de Goya (Abbildung s.o.)

Klassisches Citybike mit wartungsarmer Shimano-Nexus 7-Gang-Nabenschaltung, leichtem Alu-Rahmen sowie sehr hochwertigen Anbauteilen. Made in Germany.

Bestellnr.: 19336 € 499,99

Sichern Sie sich Ihre Prämie mit diesem Coupon.

Kreuzen Sie Zutreffendes an und senden Sie den Coupon ausgefüllt bis zum 30.06.2010 an die DAK (Anschrift unten) oder nutzen Sie das Internet unter www.dak-kundenwerben.de

Ja, ich habe einen DAK-Kunden geworben und erhalte bei Bestätigung der Mitgliedschaft einen Gutschein von fahrrad.de im Wert von 20 Euro.

VORNAME/NAME

KRANKENVERS.-NR.

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

TELEFONNUMMER

UNTERSCHRIFT

Ja, ich werde Kunde der DAK.*

VORNAME/NAME

GEBURTSDATUM

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/ORT

* Ich willige ein, dass meine Angaben – bis auf Widerruf – für weitere Kontaktaufnahmen zur Information und Beratung mit mir durch die DAK gespeichert werden dürfen. Ich bin damit einverstanden, dass die DAK mich (per Telefon, SMS, E-Mail, Fax) über Produkte und Leistungen informiert bzw. berät.

ORT/DATUM

UNTERSCHRIFT

Senden Sie den ausgefüllten Coupon bis zum 30.06.2010 an:

DAK, Redaktion: Kunden werben, Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg



Immer am Ball bleiben

In Brandenburg kümmert sich ein Unternehmen in besonderer Weise um das Wohlergehen seiner Mitarbeiter. Mit zahlreichen Angeboten im Rahmen eines von der DAK unterstützten Gesundheitsprogramms hat dieses Modell Vorbildcharakter.

Zuerst die Nachricht mit ungesunder Perspektive: Rückenschmerzen sind bei uns der häufigste Grund für Arbeitsunfähigkeit und Frühberentung. Nun die gute Nachricht: Viele Firmen haben erkannt, dass neben betrieblicher Fortbildung die Investition in die Gesundheit der Mitarbeiter genauso wichtig ist.

Zu den Unternehmen, die das auch umsetzen, gehört der Hersteller von Zellulosefließstoffen Glatfelter am Rande von Pritzwalk in Brandenburg mit rund 400 Mitarbeitern. „Für uns

war es wichtig“, sagt Annett Rusch von der Personalabteilung, „Gesundheitsangebote zu machen, die jedem Einzelnen persönlich nützen und ihn motivieren, regelmäßig etwas für sich und seine Gesundheit zu tun.“ Sind die Mitarbeiter gesund, sind sie leistungsfähiger – und damit ist es auch die Firma. Aber mehr noch: „Auch die Gesundheitsnachsorge ist für uns ein wichtiges Anliegen, etwa mit Krankenrückkehrgesprächen. Hatte ein Mitarbeiter zum Beispiel einen Bandscheibenvorfall und kann nur einge-

schränkt an den Arbeitsplatz zurückkehren, sollen unsere Angebote die Wiedereingliederung erleichtern.“

Anfangs stießen die Angebote nur auf geringe Resonanz. Also galt es für Annett Rusch und ihre Kolleginnen, Anreize für das hauseigene, von der DAK mitentwickelte und begleitete Gesundheitsprogramm zu schaffen. Für die präventive Sache haben sie viele Führungskräfte eingesetzt. Sie wurden intensiv zum Thema Gesundheit geschult, dann entwickelte man Leitlinien zum künftigen Umgang mit erkrankten Mitarbeitern und zur Frage, wie möglichst viele Mitarbeiter für die Gesundheitsvorsorge begeistert werden könnten. „Wichtig ist“, so Annett Rusch, „dass die Führungskräfte in allen Gesundheitsbereichen mit gutem Beispiel vorangehen.“

Vorbild: Gesundheit hat beim Zellulosehersteller Glatfelter große Bedeutung.



Investitionen in die Gesundheit sind effektiv

„Wir investieren vorbeugend in die Gesundheit unserer Mitarbeiter, um nachhaltig möglichst wenige Erkrankungen innerhalb des Hauses zu haben“, erläutert Geschäftsführer Torsten Gärtner. Ist messbar, ob der Krankenstand rückläufig geworden ist? „Die Erfolge sind eindeutig spürbar“, bestätigt Annett Rusch. „Viele Mitarbeiter sagen sich: Das macht Spaß, ich investiere in meine Gesundheit.“



Zum Nachahmen: Die Physiotherapeutin Sandra Puhmann zeigt den Mitarbeitern, was ihnen gut tut.

Ein Beispiel ist der Schichtführer Mario Meier: „Hier kann ich Kondition und Ausdauer steigern und konstant meinen Rücken stärken. Da ich sonst eher nicht der sportliche Typ bin, ist das hier Angebotene was auf Dauer. Solche Übungen macht man zu Hause nicht.“ Geschäftsführer Tors-ten Gärtner merkt an: „Wir konnten feststellen, dass sich seit Beginn unserer Gesundheitsprogramme bei konstanter Mitarbeiterschaft und gleichbleibender Anzahl an Produktionsanlagen die Effizienz extrem erhöht hat.“ Noch dazu ging die Krankenrate um über 20 Prozent zurück.

Anreize für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Im Zuge der Werkserweiterung entstand im August 2009 ein neues Gesundheitszentrum. Das ist seitdem betrieblicher Mittelpunkt gesundheitspräventiver Mitarbeitervorsorge. Eine zentrale Frage für ein Unternehmen lautet: Wie kann man Mitarbeiter für das Thema Gesundheit begeis-

tern und sie motivieren, etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun? „Wir bieten verschiedene Anreize, etwas für die Gesundheitsvorsorge zu tun“, erläutert Annett Rusch, „etwa indem es die Möglichkeit gibt, während der Arbeitszeit Massagen und Physiotherapie in Anspruch zu nehmen. Außerdem fördern wir betriebliche Sportgruppen und Jahreskarten in Fitness-Studios. Autogenes Training, Ernährungsberatung und Aktiv-Familientage ergänzen das Programm.“

Anfangs wurden die angebotenen Massagen noch von anderen Unternehmen im Landkreis belächelt. Das hat sich mit dem Erfolg der Initiative geändert. Eine Physiotherapeutin spricht die Mitarbeiter direkt an. Viola Goosmann von der Personalabteilung: „Unser Gesundheitsprogramm beinhaltet auch die Förderung von Aktivitäten in Sportvereinen. Dazu gibt es für jedes gesundheitliche Engagement Bonuspunkte. Wer die höchste Punktzahl erreicht hat, dem winkt ein Wellness-Wochenende zu zweit.“ Das Bemühen ist inzwischen von Erfolg

gekrönt: „Mittlerweile nimmt jeder zweite von über 400 Beschäftigten an den Gesundheitsprogrammen teil. Und die Perspektiven stehen günstig, dass es immer mehr werden.“

Annett Rusch fügt hinzu: „Und um möglichst viele Männer zu erreichen, die ja für Gesundheitsthemen weniger zugänglich sind, laden wir bei Veranstaltungen auch immer die Partnerinnen bzw. Ehefrauen mit ein. Und ich sage Ihnen: Das wirkt.“

Ältere Mitarbeiter werden immer wichtiger

Das Zellulosewerk Glatfelter befindet sich mit seinem Produktionsstandort im äußersten Nordosten von Brandenburg. Die besondere Herausforderung: der demografische Wandel. Die Jugend zieht es in die Großstädte wie Hamburg oder Berlin. Schon deshalb werden die erfahrenen, älteren Mitarbeiter immer wichtiger für das Unternehmen. Annett Rusch: „Wir müssen um jeden Jugendlichen kämpfen, damit er hierbleibt. Darum haben



Gesundheit aktiv: Ob mit Band, Ball oder Massage – immer mehr Mitarbeiter aller Altersgruppen lassen sich unter





wir ein Ausbildungsprogramm auf die Beine gestellt, das im Umfang mit den Gesundheitsprogrammen vergleichbar ist. Und am allerwichtigsten: Wir müssen unsere Mitarbeiter bis zum Renteneintrittsalter mit 65 in der Firma halten.“

Deshalb wurde das Projekt „55 plus“ ins Leben gerufen. „Die erfahrenen, älteren Mitarbeiter sind unser wichtigstes Kapital. Im Jahr 2014 werden bereits 40 Prozent unserer Mitarbeiter das 50. Lebensjahr überschritten haben. Da spielt das Thema Gesundheit eine ganz herausragende Rolle. Unser Ziel kann es nur sein, mit Veränderungen in der Arbeitsorganisation oder individuellen Unterstützungsangeboten auf die Altersstruktur zu reagieren, um das Know how und die Arbeitsfähigkeit der erfahrenen Kollegen bis zur Erreichung des Rentenalters zu sichern. Das ist für uns als einer der größten Arbeitgeber in der Region so etwas wie Bestands- und Zukunftssicherung.“

Joachim Bokeloh

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Wenn Unternehmen gemeinsam mit ihren Mitarbeitern deren Gesundheit in den Mittelpunkt rücken, entstehen viele Vorteile ...

... für Mitarbeiter

- Arbeitsbelastungen werden reduziert
- Durch Zufriedenheit am Arbeitsplatz wird die Motivation und Leistungsfähigkeit gefördert
- Durch sportliche Betätigung und vorbeugendes Verhalten wird die Gesundheit gestärkt
- Durch eine gesunde Kommunikationskultur wird das Wohlbefinden gesteigert und die Motivation gefördert

... für Unternehmen

- Fehlzeiten und Personalfluktuation werden vermindert
- Produktivität und Qualität werden gesteigert
- Wettbewerbsfähigkeit wird dauerhaft gesichert, Firmenimage und Kundenzufriedenheit werden erhöht
- Flexibilität und Innovationsfähigkeit werden verbessert



DAK-Gesundheitsoffensive

Die DAK unterstützt kleine und mittelständische Unternehmen darin, ein strukturiertes Gesundheitsmanagement im Betrieb zu etablieren. Unter www.dak-firmenservice.de → **Betriebliches Gesundheitsmanagement** finden Sie alle wesentlichen Punkte zur Umsetzung, oder sprechen Sie mit Ihrem zuständigen DAK-Servicezentrum.

Anleitung von Sandra Puhmann auf verschiedene Fitnessübungen ein. Beweglichkeit und Wohlbefinden profitieren davon.





Alle Beschäftigten sind gleich

Das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) beschäftigt vielfach die Arbeitsgerichte. Inzwischen gibt es einschlägige Rechtsprechungen bis hin zu ersten Entscheidungen des Europäischen Gerichtshofs. Was jeder Arbeitgeber wissen sollte.

Im August 2006 ist das AGG in Kraft getreten. Es soll Menschen vor Benachteiligungen aufgrund ihrer Rasse, ethnischen Herkunft, ihres Geschlechts, ihrer Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, ihres Alters oder ihrer sexuellen Identität schützen. Soweit die Theorie – die Praxis zeigt jedoch: Das AGG lässt stellenweise Fragen offen. Das sorgt im Firmenalltag für Verunsicherung. Die aktive Auseinandersetzung mit dem AGG kann Arbeitgeber und Führungskräfte vor Prozessen schützen.

Rasse und Ethnie

Das Diskriminierungsverbot wegen der Rasse oder ethnischen Herkunft wird im Arbeitsleben insbesondere dann bedeutsam, wenn der Arbeitgeber Deutschkenntnisse für eine bestimmte Tätigkeit verlangt. Nach der Rechtsprechung des Bundesar-

beitsgerichts (BAG) stellt es keine nach § 3 Abs. 2 AGG verbotene mittelbare Diskriminierung wegen der ethnischen Herkunft dar, wenn der Arbeitgeber von seinen Arbeitnehmern die Kenntnis der deutschen Schriftsprache verlangt, soweit sie für die Tätigkeit im Betrieb erforderlich ist. In dem vom BAG entschiedenen Fall konnte der Arbeitnehmer keine in deutscher Sprache abgefasste Arbeitsanweisung lesen, und die darauf gestützte Kündigung des Arbeitsverhältnisses war gerechtfertigt (Urteil vom 28.1.2010 – 2 AZR 764/08).

Geschlecht

Eine Diskriminierung wegen des Geschlechts kann dem Arbeitgeber insbesondere bei der Stellenausschreibung leicht unterlaufen. Daher darf sich der Arbeitgeber in einer Stellenausschreibung nicht von vornherein an ein

bestimmtes Geschlecht wenden, sondern er sollte die Bezeichnung geschlechtsneutral formulieren, z.B. statt „Sekretärin“ besser „Sekretär/Sekretärin“ schreiben. Nach der Rechtsprechung der Arbeitsgerichte stellt eine geschlechtsspezifisch gestaltete Stellenausschreibung ein Indiz für eine Benachteiligung dar, die eine Schadenersatz- oder Entschädigungspflicht nach § 15 AGG auslösen kann (so etwa ein Urteil des LAG Hamm vom 24.4.2008 – 11 Sa 95/08).

Ist ein bestimmtes Geschlecht hingegen zwingend für die Ausübung einer bestimmten Tätigkeit erforderlich, darf man es auch in der Stellenausschreibung entsprechend formulieren. Ein solcher Fall liegt eindeutig dann vor, wenn etwa ein Model für die Vorführung von Damenmoden gesucht wird. Aber auch bei Aufsichtspersonal im Mädcheninternat ist es gerechtfertigt, sich von vornherein nur an

Ist ein bestimmtes Geschlecht zwingend für die Ausübung einer bestimmten Tätigkeit erforderlich, darf man es auch in der Stellenanzeige entsprechend formulieren.

weibliche Bewerber zu wenden (vgl. hierzu das Urteil des LAG Rheinland-Pfalz vom 20.3.2008 – 2 Sa 51/08).

Sexuelle Identität

Eine Diskriminierung wegen der sexuellen Identität kommt insbesondere bei gleichgeschlechtlichen Lebensgemeinschaften in Betracht. Nach der Rechtsprechung des Europäischen Gerichtshofs (EuGH) stellt der Ausschluss der Lebenspartner von der Hinterbliebenenversorgung dann eine unmittelbare Diskriminierung wegen ihrer sexuellen Ausrichtung dar, wenn diese sich in einer Situation befinden, die mit denen überlebender Ehegatten hinsichtlich der Hinterbliebenenversorgung vergleichbar ist (Urteil vom 1.4.2008 – C 267/06 Maruko).

Das BAG hat diese Auffassung in seiner Rechtsprechung bestätigt (Urteil vom 15.9.2009 – 3 AZR 294/09). Demzufolge sind in der betrieblichen Altersversorgung eingetragene Lebenspartner als Hinterbliebene Ehegatten gleichzustellen, wenn am oder nach dem 1. Januar 2005 zwischen dem versorgungsberechtigten Arbeitnehmer und dem Arbeitgeber noch ein Rechtsverhältnis bestand. Dabei reicht es aus, wenn der frühere Arbeitnehmer mit einer unverfallbaren Anwartschaft aus dem Arbeitsverhältnis ausgeschieden ist oder eine Betriebsrente bezieht.

Religion oder Weltanschauung

In kirchlichen Betrieben stellt sich immer wieder die Frage, ob der Kirchenaustritt eines Arbeitnehmers den Arbeitgeber zur Kündigung berechtigt. Das Landesarbeitsgericht (LAG) Rheinland-Pfalz hatte über den Fall einer Altenpflegerin zu entscheiden, der wegen des Kirchenaustritts gekündigt worden war (Urteil vom 2.7.2008 – 7 Sa 250/08). Diese Kündigung hielt das Gericht für gerechtfertigt, weil § 9 Abs. 2 AGG in religiöser Hinsicht eine Loyalitätspflicht der Beschäftigten gegenüber ihrem kirchlichen Arbeitgeber begründet.

Ungeklärt ist in der Rechtsprechung nach wie vor, unter welchen Voraussetzungen die Zugehörigkeit zu der betreffenden Kirche schon bei der Einstellung vorausgesetzt werden kann. Dies dürfte nur bei einer im engeren Sinne kirchlichen Tätigkeit „im verkündungsnahen Bereich“ zulässig sein (vgl. LAG Hamburg, Urteil v. 29.10.2008 – 3 Sa 15/08).

Die Frage nach der Benachteiligung wegen der Religion stellt sich auch dann, wenn der Arbeitgeber einer Muslimin das Tragen eines islami-

schen Kopftuches untersagt. Im Schuldienst ist das Kopftuchverbot nach der Rechtsprechung der Arbeitsgerichte zulässig, weil nach § 8 AGG gerechtfertigt, wenn das Landesschulgesetz ein entsprechendes Neutralitätsgebot vorschreibt (so z.B. LAG Düsseldorf, Urteil vom 10.4.2008 – 5 Sa 1836/07). Demgegenüber kann das Kopftuchverbot außerhalb des Schuldienstes durchaus eine unzulässige Diskriminierung darstellen, wenn etwa eine Krankenschwester oder Putzfrau betroffen ist (vgl. Arbeitsgericht Köln, Urteil vom 6.3.2008 – 19 Ca 7222/07).

Behinderung

Das Diskriminierungsmerkmal der „Behinderung“ erlangt bei Stellenausschreibungen und Einstellungsgesprächen besondere praktische Bedeutung. Nur soweit ein Arbeitsplatz eine bestimmte physische oder psychische Belastbarkeit erfordert, darf der Arbeitgeber nach möglichen Erkrankungen oder Behinderungen fragen. So darf etwa ein körperbehinderter Bewerber als Sportlehrer abgelehnt werden. Ansonsten ist aber von der Frage nach Behinderungen oder Krankheiten im Vorstellungsgespräch abzuraten.

Nach der Rechtsprechung des EuGH umfasst das Diskriminierungsverbot nicht nur die Menschen, die selbst behindert sind (Urteil vom 11.7.2006 – C 13/05 Navas). Vielmehr sollen auch mittelbare Diskriminierungen verhindert werden wie etwa in dem Fall, in dem eine Stellenbewerberin ein behindertes Kind zu betreuen hat und deswegen vom Arbeitgeber abgelehnt wird. *Eckhard Bloch*

INFOS

Weitere Informationen und Urteilsbegründungen zu den angesprochenen Gerichtsverfahren bekommen Sie unter www.dak-firmenservice.de → Recherche-Service

Wirtschaft, Wandel, ich

Wohin wird sich die Dienstleistungsgesellschaft entwickeln? Wie kann sich der Einzelne darin behaupten? Wie gelingt es ihm, entspannt zu bleiben? Drei Neuerscheinungen.

KAUF-MICH-REIZ

Human Branding: Der Mensch als Marke. Der Autor macht es schon auf dem Cover vor – Registered Trademark steht neben seinem Namen. Wieder eines dieser Ratgeber-Bücher, in denen Marketingstrategen sich als Hobby-Psychologen in der Kunst der Übertragung versuchen: vom Produkt auf den Menschen? Mit dem Ziel, „dass er [der Mensch] genauso einzigartig unterscheidbar von anderen Menschen ist wie seine Lieblingsmarken“. Einzigartig? Individuell? Sind wir doch eh. Findet übrigens auch der Autor. Ein glänzender Rhetoriker, der es versteht, den Leser durch dieses Arbeits-Handbuch zu führen. Appellativ und mit vielen Alltagsbeispielen. Gekonnt locker und mit persönlichen Statements erklärt Jon Christoph Berndt, wie wir es schaffen, unsere eigene Marke zu entwickeln: indem wir uns positionieren, profilieren, differenzieren. Dann – und nur dann – geht von uns selbst ein „Kauf-mich-Reiz“ aus. Und der macht glücklich. „Finden Sie also Ihren wahren Kern, Ihren wahren Antrieb, Ihre wahre Essenz.“ Jon Christoph Berndt hilft dabei.

Jon Christoph Berndt: Die stärkste Marke sind Sie selbst! Kösel 2009, 208 Seiten, 19,95 Euro.



LOCKER WERDEN

Auftanken, entspannen, zur Ruhe kommen, Sand unter den Füßen spüren ... Urlaubsgefühl. Das kann man jeden Tag genießen: mit den Meditationen von Doris Kirch. Die Autorin stellt auf fünf CDs gängige Entspannungsmethoden vor. Ob Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, geführte Meditationen, musikalische Tiefenentspannung oder motivierende Begleitung auf dem Arbeitsweg – locker bleiben kann gelernt werden. *Doris Kirch: Anti-Stress-Box. Mankau 2010, 5 CDs, 30,20 Euro.*



MULTIKOMPETENTES LAND

„Deutschland steht am Scheideweg“, meint der ehemalige Mathematikprofessor und heutige Cheftechnologe bei IBM – das Land muss radikal umdenken. Gunter Dueck ruft das Ende der Dienstleistungsgesellschaft aus, denn künftig werden viele Prozesse automatisiert ablaufen: „Vielleicht die Hälfte aller Deutschen wird sich einen neuen Job suchen müssen oder in einen anderen hineinwachsen.“ Jetzt gilt es, die Weichen zu stellen – hin zu einer zukunftsfähigen Exzellenzgesellschaft. Ihre Eckpfeiler: Bildung für alle auf höchstem Niveau, jeder soll studieren. Die Verantwortung des Einzelnen, sich zur multikompetenten Persönlichkeit zu entwickeln. Nur der Weg in die Wissensgesellschaft schützt vor der Spaltung in „Slum“ und „Elite“ – Last Exit Excellence eben. *Gunter Dueck: Aufbrechen. Eichborn 2010, 224 Seiten, 19,95 Euro.*

Exklusive Reisen für unsere Leser!



Einzigartige Fitness- & Wohlfühlkreuzfahrten

Erleben Sie die schönsten Mittelmeerkreuzfahrten 2010 kombiniert mit einem exklusiven Fitness- & Wohlfühlprogramm

Fitness- & Gesundheitsexperten exklusiv für Sie an Bord!

Entdecken Sie die kulturellen Höhepunkte des Mittelmeeres, während Sie gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit tun. Ein qualifiziertes Gesundheitsteam bestehend aus Fitnesslehrern, Therapeuten und Trainern wird Sie bei diesen Kreuzfahrten exklusiv begleiten und bietet täglich abwechslungsreiche Kurse an, die im Reisepreis schon eingeschlossen sind.

Inhalte des Kursprogrammes: ▶ **Entspannungskurse:** z.B. Yoga, Qi Gong, Autogenes Training, Atemtherapie, Muskelentspannung; ▶ **Bewegungskurse:** z.B. Walking & Jogging; ▶ **Gymnastikkurse:** Rücken-training, Wirbelsäulengymnastik, Problemzonengymnastik, Muskelkräftigung u.v.m.

Zwei wunderschöne Kreuzfahrten mit den schönsten Schiffen!

Wir haben für Sie zwei besonders interessante Reiserouten ausgewählt, die Sie garantiert begeistern werden. Und es erwarten Sie zwei luxuriöse und neue Urlaubsschiffe, die eines gemeinsam haben: Sie bieten Ihnen eine moderne & großzügige Ausstattung, einen hervorragenden Service mit deutscher Bordbetreuung sowie eine ungezwungene Wohlfühl-Atmosphäre.

9 Tage ins Westliche Mittelmeer mit der MSC ORCHESTRA (Baujahr 2007)



Reise-Nr.: fit 01

Reiseverlauf: 1. Tag: Genua (Italien); 2. Tag: Seetag; 3. Tag: Malaga (Spanien); 4. Tag: Cadiz (Spanien); 5. Tag: Lissabon (Portugal); 6. Tag: Gibraltar (England); 7. Tag: Alicante (Spanien); 8. Tag: Barcelona (Spanien); 9. Tag: Genua (Italien)

Reisetermin: 24.09. – 02.10.2010

Reisepreise schon ab		(p.P. in Euro)	
Kat. F	Innenkabine	649,-	1.349,-*
Kat. 4/5	Außenkabine	899,-	1.499,-*
Kat. 6/7	Balkonkab. Standard	1.049,-	1.699,-*
Kat. 8/9	Balkonkab. SPEZIAL	1.149,-	1.799,-*

*Katalogpreis MSC Kreuzfahrten

12 Tage ins Östliche Mittelmeer mit der MSC SPLENDIDA (Baujahr 2009)



Reise-Nr.: fit 02

Reiseverlauf: 1. Tag: Genua (Italien); 2. Tag: Seetag; 3. Tag: Katakolon (Griechenland); 4. Tag: Kreta (Griechenland); 5. Tag: Seetag; 6. Tag: Ashdod (Israel); 7. Tag: Alexandria (Ägypten); 8. Tag: Seetag; 9. Tag: Seetag; 10. Tag: La Goulette (Tunesien); 11. Tag: Neapel (Italien); 12. Tag: Genua (Italien)

Reisetermin: 24.11. – 05.12.2010

Reisepreise schon ab		(p.P. in Euro)	
Kat. F	Innenkabine	699,-	1.699,-*
Kat. 4/5	Außenkabine	849,-	1.929,-*
Kat. 6/7	Balkonkab. Standard	999,-	2.119,-*
Kat. 8/9	Balkonkab. SPEZIAL	1.099,-	2.239,-*

*Katalogpreis MSC Kreuzfahrten

9 Tage Kreuzfahrt ins Westliche Mittelmeer

p.P. schon ab **649,-**

(Katalogpreis MSC 1.349,-)

12 Tage Kreuzfahrt ins Östliche Mittelmeer

p.P. schon ab **699,-**

(Katalogpreis MSC 1.699,-)

➔ inkl. Fitness- & Wohlfühlkurse (bis zu 20 Kurse während der Reise)

➔ neue luxuriöse Premium-Schiffe

➔ inkl. Betreuung durch qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung

➔ inkl. Vollpension an Bord (bis zu 5 Mahlzeiten täglich)

NEU! Balkonkabine **SPEZIAL:** inkl. Getränkepaket bei Buchung bis 30.04.2010 (Wein, Wasser, Bier, Softdrinks unbegrenzt zu Mittag- & Abendessen)



inklusive Fitness- & Wohlfühlkurse



Kulturmetropolen am Mittelmeer

Fakultative An- und Rückreise nach/von Genua mit Bus, Flug oder PKW
▶ Preise auf Anfrage

Interessiert? Bitte fordern Sie unverbindlich Ihren kostenlosen Sonderprospekt zur Fitness- & Wohlfühlkreuzfahrt Ihrer Wahl an!

Telefon: 06128 / 740 810

E-Mail: team@riw-touristik.de

Weitere ausgesuchte Kreuzfahrten zu attraktiven Sonderpreisen!

Fordern Sie auch kostenlos unseren Prospekt „Traum-Kreuzfahrten“ mit weiteren interessanten Reisen an!



RIW TOURISTIK

Reisekompetenz seit 25 Jahren

Reiseveranstalter: RIW Medientouristik GmbH

Rembrandtstr. 2 A, 65232 Taunusstein

Internet: www.riw-direkt.de

DAKdirekt 01801-325 327

24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom, max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen.



Unser Service. Ihr Vorteil.

Immer aktuell und gut informiert mit dem DAK-Firmenservice.

- Magazin praxis+recht: vierteljährliche Fachinformationen
- Seminare: Schulungen rund um die Sozialversicherung
- Arbeitshilfen im Internet: **www.dak-firmenservice.de**
- Newsletter: monatlich neuste Nachrichten per E-Mail
- Gesundheit im Unternehmen: gute Ideen für gesunde Mitarbeiter

DAK-Fachexperten informieren und beraten Firmen kompetent zu allen Fragen zum Versicherungsrecht, Beitragsrecht und Aufwendungsausgleichsgesetz. Rufen Sie uns an unter **01801-325 327**. 24 Stunden an 365 Tagen – 3,9 Cent/Min. aus dem Festnetz der Deutschen Telekom, max. 42 Cent/Min. aus den Mobilfunknetzen.

DAK

Unternehmen Leben